



Inhaltsstoffe

Das Öl aus den Samen der Perillapflanze weist einen sehr hohen Prozentsatz an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Diese zeichnen sich durch ein ernährungsphysiologisch günstiges Verhältnis zueinander aus:

Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) : Omega-6-Fettsäure Linolsäure : Omega-9-Fettsäure Ölsäure = 60 : 15 : 15
Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen fällt das Perillaöl durch den höchsten Gehalt an Alpha-Linolensäure (ALA) auf. Aus dieser wichtigen Omega-3-Fettsäure können im Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ Eicosapentaensäure (EPA) und Decosahexaensäure (DHA) gebildet werden. Gegenüber diesen hat sie den entscheidenden Vorteil, dass sie eine geringere Oxidationsanfälligkeit besitzt und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt.

Wir verwenden ausschließlich kaltgepresstes Perillaöl aus kontrolliert biologischem Anbau.

Verzehrempfehlung

2 x täglich 2 Kapseln mit genügend Flüssigkeit verzehren

Packungsgrößen

Art.-Nr.	Artikelbezeichnung	Inhalt
36015	Omega 3 - Perillaöl Kapseln (BIO)	90 Stck
36025	Omega 3 - Perillaöl Kapseln (BIO)	150 Stck
36045	Omega 3 - Perillaöl Kapseln (BIO)	750 Stck

Änderungen vorbehalten.

Zertifizierung: DE-ÖKO-001

GSE Vertrieb GmbH • DE-66119 Saarbrücken

www.gse-vertrieb.de

Dezember 2010

Omega 3 Perillaöl





Allgemeines

Perillaöl ist eine hervorragende Quelle für ungesättigte pflanzliche Fettsäuren. Die wichtige Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure ist sogar mit einem Anteil von über 60% darin enthalten. Omega-3-Fettsäuren haben als Nahrungsbestandteile eine unterstützende Wirkung zur Regulierung des Cholesterinspiegels.

Das kaltgepresste Öl aus den Samen der Perillapflanze wird in Kapseln angeboten.

Herkunft

Perillaöl wird aus den braunen Samen der Perillapflanze gewonnen. Diese ist in Ost- und Südostasien heimisch.

In Asien kennt man zwei Varietäten der Pflanze: Eine rotblättrige Sorte, die vor allem als Küchenkraut Verwendung findet und eine grünblättrige Sorte, aus deren Samen hauptsächlich das Omega-3-reiche Perillaöl hergestellt wird. Das Aroma von Perilla ist leicht scharf und sehr aromatisch.

Botanik

Die Perillapflanze ist auch unter den Namen Schwarznessel, Chinesische Melisse oder Wilder Sesam bekannt. Sie gehört zur Familie der Lippenblütengewächse und wird botanisch als *Perilla frutescens* bezeichnet.

Die Pflanze gedeiht besonders in sonnigen oder halbschattigen Lagen und kann im Garten problemlos kultiviert werden. Neben der Verwendung als Küchen- oder Heilkraut hat sie zusätzlich auch einen hohen Zierwert.

Omega-3-Fettsäuren

Fette sind ein wichtiger, teilweise essenzieller Bestandteil unserer täglichen Nahrung. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, gemeinsam mit Eiweißen und Kohlenhydraten Energie zu liefern. Zudem sind sie Träger der fettlöslichen Vitamine und dienen dem Organismus als Bau- und Schutzstoffe. Je nach Struktur und Zusammensetzung unterscheidet man in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Besonders gesundheitsförderlich unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fetten Seefischen wie Lachs und Makrele enthalten sind. Es gibt aber auch Varianten, die ausschließlich in pflanzlichen Ölen vorkommen. Dieses pflanzliche Omega-3 heißt Alpha-Linolensäure (kurz ALA) und ist vor allem im Perillaöl mit einem auffallend hohen Anteil vorhanden.

Für den Menschen sind Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig (essenziell). Der Körper kann sie selbst nicht bilden, weshalb sie regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Omega-3-Fettsäuren können ernährungsbedingt erhöhte Blutfettwerte senken. Sie helfen die Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride) im Gleichgewicht zu halten. Das wirkt Ablagerungen an der Gefäßwand entgegen, was wiederum die Blutgefäße gesund hält.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den Verzehr von Alpha-Linolensäure (ALA) zu steigern.